Colaborarea dintre medic, antrenor și sportiv în activitatea de cultură fizică

Necesitatea unei strînse colaborări între medic și antrenor în organizarea și dirijarea activității sportive a fost recunoscută încă de mult timp de către toți conducătorii cluburilor sau asociațiilor, de toți activiștii sportivi.

Această colaborare este atît de importantă, încît în ultima vreme s-a propus ca medicul sportiv să îndeplinească și funcția de antrenor, dar această dublă sarcină este greu de dus la bun sfîrșit de către o singură persoană.

Experiența ne arată că în stadiul actual al dezvoltării culturii fizice este bine ca cei doi îndrumători — medicul și antrenorul — să colaboreze în toate împrejurările și cu sportivul pentru a obține cele mai bune rezultate. Sportivul nu mai poate fi considerat astăzi ca un simplu executant; el trebuie să fie instruit și educat astfel, încît să-și cunoască propriul său organism și propriul său interes, să i se cultive încrederea în sine și simțul de răspundere, pentru a deveni cu adevărat un colaborator al medicului și al antrenorului.

I. Este indicat ca această colaborare să înceapă chiar de la examenul medical inițial — de admitere și orientare a sportivului în activitatea sa sportivă viitoare.

Medicul stabilește, pe baza unui examen amănunțit clinic și funcțional, starea sănătății, capacitatea și chiar potențialitatea celui examinat: el consemnează într-o fișă medico-sportivă toate antecedentele patologice și toate datele privitoare la creșterea și dezvoltarea corpului, precum și la starea funcțională actuală a aparatelor și sistemelor organismului.

Antrenorul se interesează îndeaproape de pregătirea sportivă anterioară, de metodele folosite și de rezultatele obținute; el trece în caietul său de însemnări pedagogice toate datele privitoare la aptitudinile fizice și la valoarea sportivă a candidatului.

Sportivul însuși colaborează la acest prim examen, răspunzînd cu sinceritate la întrebări și exprimîndu-și clar părerile și dorințele sale. Cu acest prilej el este inițiat asupra felului cum trebuie să se comporte, să se controleze și să-și urmărească singur modificările ce se produc în starea generală și în funcțiunile organice: el trebuie să-și noteze regulat, în jurnalul său de autocontrol datele cele mai importante din activitatea depusă, rezultatele obținute și alte observații obiective și chiar subiective, pe care le crede utile pentru aprecierea muncii sale.

Medicul, antrenorul și sportivul organizează împreună, în spiritul unei înțelegeri depline, planul întregii activități sportive; ei stabilesc de comun acord ramura sportivă principală și sporturile complimentare, condițiile de igienă, alimentație, muncă și repaus, precum și alte măsuri pe care le cred necesare.

II. Activitatea sportivă, antrenamentul, competițiile și pauzele se desfășoară sub semnul colaborării continue, unitare și solidare dintre cei trei factori — medic, antrenor și sportiv. Medicul asistă la antrenamente și competiții, urmărind cu atenție munca antrenorului și a sportivului; el controlează condițiile de igienă și de protecție, asigură controlul și asistența medicală și intervine ori de cîte ori este nevoie, pentru a-și spune punctul său de vedere.

Antrenorul asigură condițiile optime tehnice și metodice pentru pregătirea și educarea sportivului, dirijîndu-l și stimulîndu-l spre a ajunge la adevărata formă sportivă și măiestrie sportivă, el acționează cu măsură și prevedere, dozînd și gradînd efortul sportivului, asigurîndu-l și ajutîndu-l în momentele grele, pentru a evita accidentele și supraantrenamentul.

Sportivul execută cu încredere și zel programul fixat, preocupîndu-se continuu de îmbunătățirea stilului său de muncă și de ridicarea performanțelor proprii.

Medicul, antrenorul și sportivul analizează în mod regulat și în spirit critic și autocritic activitatea lor, luînd de comun acord măsurile necesare pentru soluționarea problemelor ce se ivesc.

III. Controlul medical periodic se face la date fixe, de 2—3 ori pe an, la începutul și sfîrșitul perioadelor de antrenament și al celor competiționale.

Sportivul prezintă medicului datele din jurnalul său de autocontrol, iar antrenorul, care însoțește pe sportiv, îi prezintă observațiile notate în caietul său de însemnări pedagogice, arătînd cum s-a desfășurat activitatea sportivă și care sînt rezultatele.

Medicul controlează din nou starea sănătății sportivului, îi cercetează cu atenție indicii fiziologici de antrenament și notează în fișă modificările observate. El compară datele obținute cu cele anterioare și scoate în evidență efectele utile sau deficiențele activității. Se revizuiesc dacă este cazul, indicațiile și contraindicațiile medicale și cele tehnico-metodice, se reînnoiesc și se completează măsurile necesare.

IV. Controlul medical ocazional este făcut de către medic prin sondaje pe teren (în sala de gimnastică, joc sau sport, pe stadion sau în piscină etc.), în timpul desfășurării antrenamentului și al probelor competiționale sau la sfîrșitul lor. Aceste sondaje au de scop să stabilească capacitatea de adaptare a organismului la efort și să depisteze la timp primele semne de supraantrenament.

Controlul medical ocazional mai poate fi cerut la nevoie de către antrenor sau sportiv, în caz de accident, îmbolnăvire sau scădere nejustificată a performanțelor.

V. Medicul, antrenorul și sportivul analizează în comun, din timp în timp, felul cum se desfășoară și celelalte activități zilnice, munca de instruire și de educație, munca profesională, felul de viață, folosirea timpului liber, odihna activă.

Îmbunătățirea rezultatelor obținute în urma unei activități metodice originale, constituie pentru medic și antrenor o preocupare științifică permanentă.

★

Din cele expuse mai sus rezultă o serie de norme principiale de activitate pentru medic, antrenor și sportiv.

Colaborarea dintre medic, antrenor și sportiv trebuie să devină obligatorie și continuă; să se desfășoare în spiritul încrederii și respectului reciproc, al disciplinei în muncă și al dorinței de progres.

Dr. ADRIAN IONESCU

VOLEI

Faza interregională a campionatelor de calificare

Întrecerile încheiate încă într-o serie de regiuni au desemnat noi echipe campioane, care vor participa la faza interregională a campionatelor de calificare în categoria A a voleiului nostru. Iată care sînt aceste echipe:

Reg. Banat — **Știința Timișoara (f)**; reg. Bacău — **Progresul Tg. Neamț (m)** și **Ș.S.E. Bacău (f)**; reg. Suceava — **Fulgerul Suceava (m)** și **Chimia Suceava (f)**; reg. Galați — **C.S.O. Brăila (m)** și **C.S.O. Brăila (f)**; reg. Brașov — **Știința Brașov (m)** și **Partizanul Roșu Brașov (f)**; reg. Cluj — **Știința Dej (f)**; reg. Crișana — **Cooperatorul Șimleu (m)** și **Ș.S.E. Oradea (f)**.

● **Dispunînd cu 3–1 (15-8, 15-9, 12-15, 17-15) de Unirea, *Universitatea Iași* a devenit campioană regională feminină, iar echipa *Rulmentul Bîrlad* campioană masculină a regiunii Iași, în urma victoriei cu 3–0 (11, 11, 7) asupra CSMS Iași. (*Eliade Solomon* coresp.).**

● **Pe terenul Someșul din Gherla s-au desfășurat întrecerile fazei regionale Cluj a campionatului masculin de calificare în cat. A. Campioană regională a devenit *Industria Sîrmei Cîmpia Turzii*. Pe locul II s-a clasat *ASA Cluj*, iar pe locul III, *Someșul Gherla*. (*Aug. Szabo* — coresp.).**

● **6 formații masculine și 4 feminine au luptat, în parcul sportiv din Tg. Mureș, pentru titlul de campioane ale regiunii Mureș-Autonomă Maghiară. Întrecerile au dat cîștig de cauză echipelor *Banca Tg. Mureș* (masculin) și *Sanitarul Tg. Mureș* (feminin) care vor participa astfel la faza interregională. Iată clasamentele finale ale celor două turnee: masculin: *1. Banca Tg. Mureș; 2. Progresul Reghin; 3. Mureșul Luduș; 4. Pădurarul M. Ciuc; 5. Sticla Tîrnăveni; 6. Flamura Roșie Gheorghieni.* Feminin: *1. Sanitarul Tg. Mureș; 2. Sticla Tîrnăveni; 3. Strădunița Gălești; 4. Harghita Odorhei.* Desfășurarea și nivelul întrecerilor au fost satisfăcătoare. Criticabil — faptul că raionul Toplița nu s-a prezentat cu nici o echipă, că raioanele Reghin, Gheorghieni, Ciuc și Luduș au absentat în întrecerea feminină, iar Odorhei în cea masculină. (*Ioan Păuș* — coresp.).**

In etapa de duminică a campionatelor de calificare, faza interregională — grupa a IV-a:

LA CONSTANȚA, Voința — F.C. Argeșul Curtea de Argeș (f) 3–1: 12–15, 15–2, 15–6, 15–8 (E. Petre—coresp.)

LA TULCEA, Stuful — Oțelul Buc. (m) 3–1; 15–12, 13–15, 15–7, 15–12. (Păun Stan-coresp.)

LA PITEȘTI, Metalul Colibași — Electroputere Craiova (m) 3–0: 6, 5, 9. (D. Ștefănescu — coresp.).

Au fost alcătuite

LOTURILE REPUBLICANE ÎN VEDEREA CAMPIONATELOR MONDIALE

In ultima sa ședință, Biroul Federației Române de Volei a alcătuit lotul republican masculin și cel feminin din care vor fi formate echipele ce ne vor reprezenta la campionatele mondiale. După cum se știe anul acesta, între 11 și 27 octombrie, la Moscova se vor desfășura jocurile celei de a V-a ediții a campionatului mondial masculin și întrecerile contînd pentru ediția a IV-a a campionatului mondial feminin.

Jucătorii și jucătoarele care compun cele două loturi reprezentative sînt: Horațiu *Nicolau*, Davila *Plocon*, Gheorghe *Corbeanu*, Aurel *Drăgan*, Gheorghe *Fieraru*, Vasile *Pavel*, Mihai *Coste*, Mihai *Grigorovici*, Caius *Miculescu*, Mihai *Chezan*, Gabriel *Cherebețiu*, Constantin *Ganciu*, Zoltan *Cozonich*, Eduard *Derzsei*, Wilhelm *Schreiber* și Nicolae *Bărbuță*; Doina *Ivănescu*, Lia *Vanea*, Florina *Popovici*, Daniela *Vernescu*, Viorica *Herișanu*, Elisabeta *Nodea*, Elisabeta *Goloșie*, Ana *Mocanu*, Domnica *Costic*, Sonia *Colceriu*, Natalia *Todorovski*, Daniela *Golimas* și Ileana *Enculescu*.

Gheorghe Petrescu și *Ștefan Roman* la băieți, *Gheorghe Constantinescu* și *Gheorghe Bodescu* la fete sînt antrenorii însărcinați cu pregătirea sportivilor și sportivelor din rîndul cărora vor fi selecționate echipele reprezentative ale Republicii Populare Române la campionatele mondiale de volei din octombrie de la Moscova.

SPORTURI NAUTICE

Un echipaj de dublu, în plin efort
Foto: T. Chioreanu

★ ★

La sfîrșitul acestei săptămîni

„Regata Snagov", o interesantă întrecere internațională la canotaj academic

După ce au participat în cursul lunii trecute la cîteva concursuri internaționale în străinătate, canotorii noștri primesc — la sfîrșitul acestei săptămîni — oaspeți de peste hotare: **sportivi și sportive din R. P. Polonă, R. D. Germană și R. S. Cehoslovacă vor participa duminică dimineața, alături de cele mai bune echipaje românești, la întrecerile tradiționalei competiții de canotaj academic „Regata Snagov".**

Întrecerea, care se bucură de un frumos prestigiu în canotajul academic european, capătă în acest an o semnificație deosebită: ea constituie un bun prilej de verificare a forțelor înaintea marilor competiții de la sfîrșitul sezonului, campionatele europene feminine de la Berlin și campionatele mondiale masculine de la Lucerna.

Cea mai numeroasă delegație străină participantă la „Regata Snagov" va fi cea a R. D. Germane, compusă din 20 de persoane. Deosebit de puternică va fi echipa feminină a R.D.G. din care nu va lipsi echipajul de 4+1 rame al Institutului de Cultură Fizică din Leipzig, învingător în „Regata Grünau", și față de care echipa noastră reprezentativă va lupta să-și ia revanșa. Un echipaj foarte puternic este și cel de 4+1 visle, care recent a repurtat victoria asupra formației U.R.S.S. La băieți, canotorii din R.D.G. și-au anunțat participarea la 2+1 și 4+1, probe pe care le-au cîștigat la „Regata Grünau", într-o companie valoroasă. Sportivii din R.D.G. și-au mai anunțat participarea, în principiu, și la alte probe în ambarcațiuni mici (probabil dublo-uri sau „pair-oar"-uri). Delegația R.P. Polone (15 persoane), va cuprinde mai mult echipe feminine, printre care un 4+1 visle și un dublu. La băieți și-a anunțat participarea un 2+1 compus din Szypula, Szepticky + Hawranke. Sportivii cehoslovaci, care au anunțat o delegație de 15 persoane, vor participa probabil în probele de 4 persoane. Lista definitivă a înscrierilor se va alcătui în cadrul ședinței tehnice de vineri seara.

Și în timp ce comisia de organizare special constituită în cadrul Federației noastre pune la punct toate detaliile în vederea unei depline reușite organizatorice, sportivii noștri se pregătesc cu asiduitate pentru a putea reprezenta cu deplin succes culorile țării în această întrecere. Ținînd seama de deficiențele constatate pînă acum, antrenorii loturilor noastre lucrează pentru remedierea unor lipsuri tehnice sau pentru ameliorarea compoziției echipajelor.

Probele se dispută pe pista obișnuită de pe lacul Snagov, cu sosirile în probele feminine (1000 m.) la „Malul tăiat" iar în cele masculine (2000 m.) în fața strandului. Programul de principiu cuprinde 5 probe feminine și 3 masculine.

R. U.

Întreceri de caiac-canoe la Arad

Recent s-a desfășurat la Arad faza orășenească a campionatului republican de caiac-canoe seniori, în vederea calificării pentru finalele de la București (13–15 iulie). Iată cîștigătorii probelor:

Caiac 1 10.000 m.: **S. Heiberger (Voința),** *Caiac 1. 500 m.:* **Ioan Sipoș (Voința),** *Caiac 2. 500 m.:* **Victoria (Roveanu, Moldovan),** *Caiac 1 1000 m.:* **I. Gall (UTA),** *Caiac 2. 1000 m.:* **Voința (Melicin, Bărbat),** *Caiac 4. 1000 m.:* **Victoria (Pîrvu, Klug, Păcurar, Heder),** *Canoe 2. 500 m.:* **Victoria (Chebeleu, Weiss),** *Canoe 1. 1000 m.:* **I. Szabo (UTA),** *Canoe 2. 1000 m.:* **UTA (Varga, Ruja),** *Caiac 1 fete, 500 m:* **Ghizela Balint (Voința),** *Caiac 2 fete, 500 m.:* **Victoria (Minerva Gheorghiceanu, Monica Rădulescu).**

A apărut

Sport și tehnică

revistă lunară a Uniunii de Cultură Fizică și Sport din R.P.R.

Nr. 6/1962

În cele 32 pagini — în culori — revista publică numeroase articole și materiale din următoarele domenii: aviație, radio, motociclism, tir, turism sportiv, cosmonautică, tehnica rachetelor etc.

DIN SUMAR:

- **Cibernetica și cosmosul**
- **Aurel Vlaicu, constructor și pilot**
- **Concursuri de viteză pe zgură**
- **Rachetele pot fi lansate și din apă**
- **Avioane sovietice cu mare rază de acțiune**
- **Motocrosul internațional**
- **Clubul tinerilor cosmonauți**
- **Nave maritime teleghidate**
- **Detectarea exploziilor nucleare**
- **Normele de clasificare sportivă ale radioamatorilor. Reportaje, fotoreportaje, noutăți tehnice, știri, magazin, cuvinte încrucișate etc.**